

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе
Красноярского филиала
Финуниверситета

Вергейчик О.С. Вергейчик

«04» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(заочная форма обучения)

г. Красноярск - 2025

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработчики:

Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК

(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общих дисциплин

Протокол от «04» Сентября 2025 г. № 1

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись)

С.Г. Рипинский
(инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), квалификация бухгалтер.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную терминологию; определять и выстраивать	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
	траектории профессионального развития и самообразования	
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	144
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	—
практические занятия	—
лабораторные занятия	—
контрольные работы	—
самостоятельная работа	142
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни»		2	
Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура»	Содержание учебного материала 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний, занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков»		82	
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала 1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.	14	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	14	
	1. Практическое занятие «Техника высокого и низкого старта».	2	
	2. Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции».	2	
	3. Практическое занятие «Техника бега на средние дистанции».	4	
	4. Практическое занятие «Техника бега на длинные дистанции».	4	
	5. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места».	2	
Тема 2.2 «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху. 3. Техника приема мяча двумя руками снизу. 3. Техника подачи и приема мяча с подачи. 4. Техника нападающего удара и блокирования.	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	22	
	1. Практическое занятие «Техника передачи мяча двумя	2	

	руками сверху в парах».		
	2. Практическое занятие «Техника приема мяча двумя руками снизу в парах».	2	
	3. Практическое занятие «Техника передачи и приема мяча в 3х и 4х, после перемещений, в учебной игре».	2	
	4. Практическое занятие «Техники верхней, нижней, боковой подачи мяча».	2	
	5. Практическое занятие «Техники приема мяча с подачи».	2	
	6. Практическое занятие «Техника нападающего удара».	4	
	7. Практическое занятие «Техника нападающего удара, обманные удары».	4	
	8. Практическое занятие «Техника блокирования, страховка у сетки».	4	
Тема 2.3. «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.		
	2. Классические лыжные ходы.		
	3. Горнолыжная подготовка.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	20	
	1. Практическое занятие «Техника попеременного двушажного хода».	4	
	2. Практическое занятие «Техника одновременного одношажного хода».	4	
	3. Практическое занятие «Техника одновременного бесшажного хода».	4	
	4. Практическое занятие «Техники подъемов».	2	
	5. Практическое занятие «Техники торможений».	2	
	6. Практическое занятие «Техники спусков».	2	
	7. Практическое занятие «Техника поворотов на месте, в движении».	2	
Тема 2.4. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе»	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол.		
	2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3. Техника остановок и поворотов.		
	4. Техника передачи мяча с места, в движении.		
	5. Техника ведения мяча.		
	6. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.		
	7. Техника штрафного броска.		
	В том числе самостоятельная работа студентов	20	
	1. Практическое занятие «Техника перемещений в защитной стойке баскетболиста».	2	
	2. Практическое занятие «Техника остановок и поворотов».	2	
	3. Практическое занятие «Техника передачи мяча с места, в движении».	2	
	4. Практическое занятие «Техника ведения мяча».	4	
	5. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места».	4	
	6. Практическое занятие «Техника штрафного броска».	2	

	7. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо в движении, упражнение «ведение-2 шага - бросок»».	4	
Тема 2.5. «Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях»	Содержание учебного материала 1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Эстафетный бег. 3. Метание снарядов.	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	6	
	1. Практическое занятие «Техника эстафетного бега».	4	
	2. Практическое занятие «Техника метания снарядов (мячей для большого тенниса)».	2	
Раздел 3 «Физическая культура в профессиональной деятельности»		10	
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала 1. Техники безопасности на занятиях ППФП. 2. Понятие, значение и задачи ППФП. 3. Организация, формы и средства ППФП студентов. 4. Построение и особенности методики занятий ППФП. 5. Производственная гимнастика. 6. Дыхательная гимнастика.	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	10	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для глаз, мышц шеи, спины, дыхательной гимнастики».	4	
	2. Практическое занятие «Составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики».	2	
	3. Практическое занятие «Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения».	2	
	4. Практическое занятие «Составление и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда».	2	
Раздел 4 «Практическая часть: совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений».		48	
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала 1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Спортивная ходьба. 3. Кроссовая подготовка	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Практическое занятие «Техника спортивной ходьбы».	4	
	2. Практическое занятие «Кроссовая подготовка».	4	
Тема 4.2. «Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Тактики игры в защите и нападении. 3. Техника владения волейбольным мячом.	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Практическое занятие «Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении».	4	
	2. Практическое занятие «Учебная игра: техника владения техническими элементами в волейболе».	4	

действия в волейболе»			
Тема 4.3. «Баскетбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в баскетболе»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Тактики игры в защите и нападении. 3. Техника владения баскетбольным мячом.	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Практическое занятие «Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении».	4	
	2. Практическое занятие «Учебная игра: техника владения техническими элементами в баскетболе».	4	
Тема 4.4. «Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 2. Круговая тренировка.	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	8	
	1. Практическое занятие «Техника специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук и ног. Круговая тренировка».	4	
	2. Практическое занятие «Техника специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса и спины. Круговая тренировка».	4	
Тема 4.5. «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Классические лыжные ходы. 3. Полуконьковый и коньковые ходы. 4. Горнолыжная подготовка. 5. Передвижение по пересеченной местности.	16	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	16	
	1. Практическое занятие «Техника классических лыжных ходов»	2	
	2. Практическое занятие «Техника подъемов, торможений, спусков, поворотов».	2	
	3. Практическое занятие «Техника одновременного полуконькового хода».	2	
	4. Практическое занятие «Техника конькового хода: одновременного двушажного, одновременного одношажного, попеременного».	2	
	5. Практическое занятие «Передвижение по пересеченной местности».	4	
	6. Практическое занятие «Прохождение дистанции 3-5 км».	4	

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
Всего:	144	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; спортивным оборудованием: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, обручи; щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка, секундомеры; лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: компьютер, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и /или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> — Текст: электронный.

2. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>.

3. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

4. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> — Текст: электронный.

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; средства профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Содержание реферата, доклада; оформление реферата, доклада; использование терминологии и понятий при изложении материала; правильность ответов при опросе и тестировании; правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений</p>	Тестирование
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта; взаимодействовать в группе и команде; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; соблюдение последовательности упражнений; грамотное использование терминологии; правильность выполнения технических элементов; результат; слаженность взаимодействия и достижение результата; результаты тестирований в соответствии с ФОС; сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения</p>	Тестирование